



Kruidenthee

en praktische kruidentips voor een goede start van het
nieuwe jaar

Jolanda van Grunderbeek



Inhoudsopgave

03 OVER MIJ

04 BRANDNETEL

05 CITROENMELISSE

06 GEMBER

07 KAMILLE

08 KANEEL

09 KURKUMA

10 KRUIDNAGEL

11 LAVENDEL

12 PPEPERMUNT

13 ROZEMARIJN

14 SALIE

15 TIJM

16 VENKEL

18 EEN VRIENDELIJKE REMINDER

19 DE KUNST VAN THEE ZETTEN

20 5 RECEPTEN OCHTENDTHEE

21 5 RECEPTEN MIDDAGTHEE

22 5 RECEPTEN AVONDTHEE



Over mij

waar mijn passie vandaan komt

Jolanda van Grunderbeek

Kan het ook anders?

Een vraag die bij mij opkwam toen ik rond mijn 30ste plotseling veel problemen kreeg met mijn spijsvertering en daarvoor verschillende medicijnen voorgeschreven kreeg.

Dat moment markeerde het begin van mijn zoektocht naar een natuurlijke manier om me beter te voelen. Ik begon met biologische voeding, zaaide en oogstte mijn eigen groenten, en voegde meer beweging toe aan mijn dagelijks leven. Al snel merkte ik verschil: mijn lichaam werd sterker, mijn geest helderder, en ik kon de helft van mijn medicatie achterwege laten. Maar ik wilde meer. Ik wilde een leven zónder medicijnen en ontdekte de immense kracht van geneeskrachtige kruiden.

Die ontdekking veranderde alles. Inmiddels mag ik mijzelf kruidengeneeskundige noemen en zijn kruiden een diepe passie geworden die ik elke dag met liefde deel. Of het nu gaat om cursussen, workshops, kruidenwandelingen, gastlessen of reguliere lessen in de vakopleiding – mijn missie is om anderen op een praktische en toegankelijke manier te laten ervaren wat kruiden voor hen kunnen betekenen.

Voor mij betekende het dat ik sinds afgelopen jaar medicijnvrij ben!

Tijdens mijn zoektocht naar heilzame kruiden richtte ik mij in eerste instantie op kruiden die gemakkelijk verkrijgbaar zijn, zoals in de supermarkt of bij kwaliteitswinkels als Holland & Barrett en Ekoplaza. Tot mijn verrassing ontdekte ik bijvoorbeeld dat een keukenkruid als tijm een krachtig kruid is om de weerstand te ondersteunen en je lichaam gezond te houden.

In dit boekje vind je een zorgvuldig samengestelde selectie van deze vertrouwde, maar bijzondere kruiden. Ze hebben vaak al een plek in ons dagelijks leven, maar de kennis over hun heilzame eigenschappen is soms verloren gegaan. Aan het einde van het boek heb ik bovendien een verzameling heerlijke recepten voor ochtend-, middag- en avondtheeën toegevoegd, perfect afgestemd op elk moment van de dag.

Ontdek hoe je deze kruiden kunt inzetten om het nieuwe jaar te beginnen met een frisse, krachtige start. Laat je inspireren door de helende kracht van de natuur en geniet van deze reis naar meer balans en welzijn.

Veel leesplezier!

*Een kruidige groet,
Jolanda*



Brandnetel

Urtica dioica

De kracht van brandnetel zit in de eenvoud: het voedt en beschermt.

Eigenschappen:

- Ondersteunt het ontgiften van het lichaam door de nieren te stimuleren
- Bevat veel voedingsstoffen: ijzer, calcium, vitamine C en andere mineralen
- Goed voor huid, haar en nagels
- Helpt bij gewrichtspijn en huidproblemen

Gebruik: blad, vers en gedroogd

- Als thee om te ontgiften
- Als soep voor een rijke aanvulling van vitaminen en mineralen
- In een gezichtstonic voor een diepe reiniging van de huid
- Als haarshampoo voor versterken van de hoofdhuid en haarzakjes

Zaaitijd:

buiten: vanaf februari

Buiten uitplanten: Maart t/m juni

Oogsttijd:

hele jaar door

Kan in één bed met: alles

Soort grond: voedzaam, humusrijk en vochtig.

Standplaats: Half schaduw

Regelmatig water geven

Gezichtstonic

Ingrediënten en benodigdheden:

- 2 eetlepels brandnetelblad
- 1 eetlepel gedroogde kamillebloemen
- 1 eetlepel appelazijn
- 2 kopjes water
- Optioneel: 5-10 druppels etherische olie van tea tree (antibacterieel) of lavendel (kalmerend)

Breng het water aan de kook en voeg de brandnetelblaadjes en kamillebloemen toe. Laat het geheel ongeveer 15 minuten trekken met een deksel op de pan (niet koken). Zeef de infusie af en laat het overgebleven water afkoelen tot kamertemperatuur. Voeg de eetlepel appelazijn toe aan de afgekoelde kruideninfusie. Roer goed door. Voeg 5-10 druppels van de gekozen etherische olie toe.

Giet de tonic in een glazen fles of pot en bewaar deze in de koelkast. Gebruik binnen 1-2 weken.

Breng de tonic dagelijks aan middels een (katoenen) wattenschijfje, voor een schoon en fris gelaat.

Hoewel brandnetel prikkelt bij aanraking, is het een krachtige bondgenoot voor je gezondheid als het juist wordt bereid. Het wordt al eeuwen gebruikt als traditioneel medicijn. Brandnetel is het hele jaar door te vinden en kan het hele jaar door gebruikt worden.



Citroenmelisse

Melissa officinalis

Citroenmelisse is een zachte trooster, een kruid dat je omarmt met frisheid en rust

Eigenschappen:

- Vermindert stress
- Verlicht maagklachten en een opgeblazen gevoel
- Helpt bij mentale helderheid
- Helpt bij stemmingswisselingen

Gebruik: blad, vers en gedroogd

- Als thee voor ontspanning of verbeteren van de spijsvertering
- Gebruik als koud aftreksel in de zomer voor een verfrissende drank
- Voeg toe aan badwater voor een rustgevende ervaring

Zaaitijd:

Onder glas: maart t/m april

Buiten: vanaf februari

Buiten uitplanten:

april t/m juli

Oogsttijd:

juni t/m november

Kan in één bed met: samen met een muntsoort zoals peppermunt of kruisemunt.

Soort grond: vochtige, voedzame grond, verrijkt met compost.

Standplaats: Half schaduw of volle zon, groeit bijna overal

Niet teveel water geven, grond moet een beetje vochtig blijven.

Frisse limonade

Ingrediënten en benodigdheden:

- 2 eetlepels citroenmelisse (of een flinke bos verse citroenmelisse)
- 1 eetlepel Peppermunt (of 2 takjes verse peppermunt)
- 2 schijfjes citroen (biologisch, met schil)
- 2 schijfjes sinaasappel (biologisch, met schil)
- 1 schijfje limoen (biologisch, met schil)

Vul een waterkan met 1 liter water. Voeg hier de kruiden, de citroen en limoen aan toe. Laat het mengsel in de koelkast trekken. Na 2 uur zijn de ingrediënten goed ingetrokken en kan de limonade gedronken worden. Hoe langer je de kruiden laat trekken, hoe lekkerder de limonade wordt. Je kunt de kan nog 1x navullen zonder de ingrediënten te vervangen.

Tip: giet het vocht in ijsvormpjes en je hebt een heerlijk waterijsje!

Citroenmelisse heeft een lichte citroensmaak en aroma, waardoor het vaak wordt gebruikt in thee en tincturen. Het wordt al eeuwenlang toegepast om de geest te kalmeren en het lichaam te verlichten.

Gember



Zingiber officinale

Gember verwarmt niet alleen je lichaam, maar ook je ziel.

Eigenschappen:

- Stimuleert de bloedsomloop en verwarmt het lichaam van binnenuit
- Verlicht misselijkheid, een opgeblazen gevoel en maagklachten
- Helpt bij spierpijn, gewrichtsklachten en het versterken van het immuunsysteem

Gebruik: blad, vers en gedroogd

- Als thee voor een verwarmende drank
- In een voetenbad om de bloedsomloop te stimuleren en daardoor te verwarmen
- In gerechten of sappen voor een pittige, gezonde twist

Zaaitijd:

Onder glas: februari t/m april

Onder glas: augustus t/m oktober

Buiten uitplanten:

Gember doet het 't best in een kweekkas, in de zomer kan de plant buiten staan, maar ze moet na september naar binnen.

Oogsttijd:

september t/m november

In pot: alleen in één pot

Soort grond: losse, zanderige grond, goed vochtig houden.

Standplaats: licht, maar niet in de volle zon

Regelmatig water geven

Warm voetenbad

Ingrediënten en benodigdheden:

1 eetlepel verse geraspte gemberwortel

2 liter water

Voetenteil

Breng water aan de kook en voeg daar de geraspte gemberwortel aan toe. Laat tenminste 20 minuten door pruttelen met de deksel op de pan. Zet daarna de pan uit en giet daarna alles (dus ook de gember) over in een voetenteil. Gebruik het water zo heet mogelijk, eventueel met een grote deken over jezelf en de teil heen om de warmte erin te houden. De gember helpt de bloedsomloop te stimuleren en zorgt voor een heerlijke, verwarmende sensatie door het hele lichaam.

Gember staat al eeuwen bekend om zijn medicinale en culinaire toepassingen. Het is krachtig en effectief, zelfs in kleine hoeveelheden.

Kamille



Matricaria chamomilla

Rust begint met een simpel kopje thee. Laat Kamille je gids naar rust zijn.

Eigenschappen:

- Helpt bij stress, angst en slapeloosheid
- Verzacht huidirritaties en ontstekingen
- Verlicht maagklachten en maag-darmkrampen

Gebruik: blad, vers en gedroogd

- Als thee voor ontspanning en betere slaap
- Als kompres bij huidproblemen, zoals eczeem of kleine wondjes
- Aan badwater voor een kalmerend effect op lichaam en geest

Zaaitijd:

Onder glas: maart
Buiten: april t/m mei

Buiten uitplanten:

april t/m juli

Oogsttijd:

mei t/m september

Kan in één bed met: bladselderij en andere koolsoorten

Soort grond: groeit overal

Standplaats: Volle zon

Grond goed vochtig houden, maar niet te nat.

Oogkompres

Ingrediënten en benodigdheden:

2 (thee)zakjes met elk een theelepel gedroogde kamillebloemen
Kopje water

Breng water aan de kook en laat deze 3 minuten afkoelen. Laat dan de zakjes kamille 5 minuten in het water trekken. Leg vervolgens de warme (thee)theezakjes op je ogen, leun rustig achterover en voel hoe de kalmerende werking van de kamille de pijn verzacht en je ogen ontspant.

Kamille is mild en veelzijdig, waardoor het geschikt is voor jong en oud. Het wordt al eeuwenlang gebruikt in zowel geneeskunde als verzorging.

Kaneel



Cinnamomum verum

Kaneel is de zoete omhelzing van de natuur, die je verwarmt en versterkt.

Eigenschappen:

- Bevordert de bloedsomloop en geeft een behaaglijk gevoel
- Helpt bij het stabiliseren van de bloedsuikerspiegel
- Beschermst tegen vrije radicalen en ondersteunt het immuunsysteem

Zaaitijd:

Deze subtropische boom groeit niet goed in Nederland. Kaneel wordt in allerlei vormen verkocht; als poeder, als kaneelstokjes en in kaneelstukjes.

Gebruik: blad, vers en gedroogd

- Voeg toe aan thee voor een warme, zoete smaak
- Als specerij in warme dranken of gerechten voor een boost van smaak en gezondheid
- Als kompres bij verkoudheid om het lichaam te verwarmen

Kaneelkompres

Ingrediënten en benodigdheden:

- 2 eetlepels kaneelstukjes of 1 eetlepel kaneelpoeder
- 1 kop heet water
- 1 schone katoenen doek

Breng het water aan de kook en giet het over de kaneelstukjes of kaneelpoeder in een kom. Laat de kaneel 10 minuten trekken. Zeef de vloeistof als je kaneelstukjes hebt gebruikt (bij poeder is dit niet nodig). Dompel de katoenen doek in de kaneelinfusie en wring deze voorzichtig uit zodat hij nog vochtig blijft maar niet druipt. Leg het kompres op de borst, rug of een andere gespannen plek. Laat het kompres 15-20 minuten liggen en geniet van de verwarmende werking.

Kaneel is niet alleen een heerlijke specerij, maar ook een krachtig middel tegen ontstekingen en spijsverteringsproblemen. De warme geur en smaak brengen comfort en energie

Kurkuma



Curcuma longa

Kurkuma is de gouden schat van de natuur: helend, voedend en veelzijdig.

Eigenschappen:

- Helpt bij chronische ontstekingen, met name aan de gewrichten
- Bevordert de algehele gezondheid vanwege de antioxidante werking
- Stimuleert lever en galwegen en bevordert daardoor de spijsvertering

Gebruik: blad, vers en gedroogd

- Als hoofdbestand in een "Golden Milk", een gezonde oppepper, met een snufje zwarte peper ter verbetering van de opname van kurkuma.
- Voeg toe aan smoothies, curry's en soepen voor een gezondheidsboost.
-

Zaaitijd:

Onder glas: februari t/m april

Onder glas: augustus t/m oktober

Buiten uitplanten:

Kurkuma doet het 't best in een kweekkas, in de zomer kan de plant buiten staan, maar ze moet na september naar binnen.

Oogsttijd:

september t/m november

In pot: alleen in één pot

Soort grond: losse, zanderige grond, goed vochtig houden.

Standplaats: warm, in volle zon of zo licht mogelijk.

Af en toe water geven als de grond opgedroogd is.

Recept Golden Milk voor 1 kop:

Ingrediënten en benodigdheden:

250 ml melk (Plantaardige melk zoals amandel-, haver-, of kokosmelk)

1,5 cm verse kurkuma, geraspt of in schijfjes

1 cm verse gember, geraspt

1/4 tl gemalen kaneel

Een snufje zwarte peper (verbetert de opname van kurkuma)

Optioneel: 1 tl honing of ahornsiroop (voor zoetheid)

Doe de melk in een steelpannetje en zet het op middelhoog vuur. Voeg de kruiden toe: Roer de kurkuma, kaneel, gember en zwarte peper door de melk. Blijf constant roeren totdat de melk warm is, maar laat het niet koken. Laat nog even 5 minuten trekken. Drink warm op

Het actieve bestanddeel curcumine is verantwoordelijk voor de geneeskrachtige eigenschappen van kurkuma. Combineer met zwarte peper voor betere opname in het lichaam.

Kruidnagel

Syzygium aromaticum

Kruidnagel is klein maar krachtig, een kruid dat troost en genezing biedt



Eigenschappen:

- Verlicht tandpijn en spierpijn dankzij de natuurlijke stof eugenol
- Bestrijdt bacteriën en ondersteunt een gezonde mondhygiëne
- Helpt bij misselijkheid en een opgeblazen gevoel
-

Zaaitijd:

Deze subtropische boom doet het niet goed in Nederland. Kruidnagel wordt veelvuldig verkocht als specerij.

Gebruik: blad, vers en gedroogd

- Voeg een paar kruidnagels toe aan thee of warme dranken voor een kruidige aanvulling
- Gebruik als natuurlijke mondspoeling voor een frisse adem en het tandvlees gezond te houden

Tip:

Als je last hebt van kiespijn, leg dan een kruidnageltje tegen de pijnlijke kies of gorgel met een sterke thee. Al snel zul je merken hoe de pijn verzacht en je verlichting voelt!

Kruidnagel met salie is een uitstekende combinatie in een mondspoelmiddel.

Kruidnagel heeft een intense, aromatische smaak en is een krachtig kruid voor gezondheid en welzijn. Het is een waardevol specerij bij alledaagse kwaaltjes

Lavendel



Lavandula angustifolia

Adem diep in en laat lavendel je stress wegnemen.

Eigenschappen:

- Helpt bij stress, angst en slapeloosheid
- Ondersteunt wondgenezing en kalmeert de huid
- Helpt bij hoofdpijn en vermoeidheid

Gebruik: blad, vers en gedroogd

- Gebruik als toevoeging in een thee om rust in je zenuwstelsel te krijgen
- Gebruik de etherische olie in een diffuser
- Leg een zakje met gedroogde lavendel onder je kussen om de slaap te bevorderen
-

Zaaitijd:

Onder glas: februari t/m april

Buiten: april t/m juli

Buiten uitplanten:

april t/m juli

Oogsttijd:

juni t/m oktober

Kan in één bed met: met allerlei koolsoorten, maar ook tomaat- en citroenplant.

Soort grond: arme, droge (zand)grond met een beetje compost of humus

Standplaats: volle zon

Af en toe water geven, grond laten opdrogen

Kruidenzakje

Ingrediënten en benodigdheden:

- 1 eetlepel lavendelzaadjes
- 1 zachte, katoenen doek

Neem een eetlepel lavendelzaadjes en leg deze in een zachte katoenen zakdoek. Voeg er eventueel andere kalmerende kruiden aan toe, zoals kamille of linde. Knoop de zakdoek stevig dicht. Gebruik het kruidenzakje op verschillende manieren: In bad: Leg het zakje in warm badwater en geniet van een heerlijk rustgevend moment. In de slaapkamer: Plaats het zakje naast je kussen om je nachtrust te bevorderen met de zachte geur van kruiden.

Extra bonus? Muggen houden niet van lavendel, dus je blijft ook nog eens mugvrij!

Lavendel is niet alleen een geurend kruid, maar ook een krachtig middel om zowel lichaam als geest in balans te brengen.

Pepermunt



Mentha x piperita

Met pepermunt in je keuken maak je van water een energieke start!

Eigenschappen:

- Verkwikkend voor lichaam en geest
- Verlicht maagklachten, misselijkheid en een opgeblazen gevoel
- Helpt bij verkoudheid en verstopte luchtwegen

Gebruik: blad, vers en gedroogd

- Als thee na de maaltijd om de spijsvertering te bevorderen
- In een stoombad met voor verlichting bij verkoudheid
- Aan drinkwater voor een verfrissende dorstlesser

Zaaitijd:

Onder glas: maart t/m april

Buiten: april t/m mei

Buiten uitplanten:

april t/m juni

Oogsttijd:

juni t/m november

Kan in één bed met: allerlei koolsoorten, maar ook tomaat- en citroenplant en citroenmelisse

Soort grond: groeit overal

Standplaats: volle zon

Regelmatig water geven

Stoombad

Ingrediënten en benodigdheden:

2 eetlepel gedroogde pepermuntblaadjes of 1 eetlepel verse pepermuntblaadjes

1/2 liter water

Schaal om water in te doen

Handdoek

Verwarm water tot het kookpunt en laat het vervolgens 3 minuten afkoelen. Voeg daarna de gedroogde pepermunt toe en laat deze rustig in het hete water trekken. Terwijl het water afkoelt tot een comfortabele temperatuur om te stomen, bereid je je stoombad voor.

Plaats je hoofd boven de kom of schaal en drapeer een handdoek losjes over je hoofd en het stoombad. Zorg ervoor dat er voldoende lucht kan circuleren, zodat je gemakkelijk kunt ademen. Geniet van de verfrissende stoom gedurende 5 tot 10 minuten en adem diep in om je luchtwegen vrij te maken en te ontspannen.

Pepermunt bevat menthol, dat zorgt voor het kenmerkende verkoelende effect. Het is veelzijdig en gemakkelijk in gebruik, zowel vers als gedroogd.



Rozemarijn

Rosmarinus officinalis

Rozemarijn helpt je helder te denken en sterk te handelen

Eigenschappen:

- Verbeterd de concentratie en het geheugen
- Bevordert een betere doorbloeding
- Helpt infecties te bestrijden en wondjes sneller te genezen

Gebruik: blad, vers en gedroogd

- Gebruik de etherische olie in een diffuser voor een heldere geest
- Voeg toe aan een massageolie voor een verkwikkende massage
- Voeg toe aan gerechten voor een aromatische kick en bevordering van de spijsvertering

Zaaitijd:

Onder glas: februari t/m maart

Buiten: april t/m mei

Buiten uitplanten:

april t/m mei

Oogsttijd:

juni t/m oktober

Kan in één bed met: lavendel en salie

Niet naast: tomaat

Soort grond: arme, droge, schrale grond

Standplaats: een droge, zonnige plek

Af en toe water geven, grond laten opdrogen

Tip:

Wanneer je iets goed moet onthouden, zoals tijdens de voorbereiding voor een examen, kan het enorm helpen om een diffuser met rozemarijn etherische olie te gebruiken. Deze geur stimuleert niet alleen je concentratie, maar bevordert ook je geheugen.

Ga je examen doen? Druppel een beetje etherische olie op een zakdoek en leg deze op je tafel. Het zal je helpen om alles wat je hebt geleerd, in je geheugen op te roepen!

Rozemarijn wordt al sinds de oudheid beschouwd als een symbool van herinnering en vitaliteit, met geneeskrachtige en spirituele toepassingen.

Salie



Salvia officinalis

Salie is het kruid van wijsheid en balans, een stille beschermer van je gezondheid.

Eigenschappen:

- Helpt keelpijn te verlichten
- Verlicht symptomen van de menopauze, zoals opvliegers
- Bevordert mondgezondheid en geneest wondjes

Gebruik: blad, vers en gedroogd

- Als thee om de keel te verzachten en de spijsvertering te ondersteunen
- Als mondspoeling bij tandvleesontstekingen of aften
- Voeg toe aan gerechten voor een warme, aromatische smaak

Zaaitijd:

Onder glas: februari t/m april

Buiten uitplanten:

april t/m juni

Oogsttijd:

juni t/m oktober

Kan in één bed met: lavendel en rozemarijn

Niet naast: tomaat en pompoen

Soort grond: arme, droge, schrale grond

Standplaats: volle zon

Af en toe water geven, grond laten opdrogen

Mondspoelmiddel:

Ingrediënten en benodigdheden:

2 el gedroogde salieblaadjes (of 4-5 verse blaadjes)

250 ml water

1/2 tl zeezout

Optioneel: 1 druppel essentiële olie van pepermunt (voor een frisse smaak)

Optioneel: een paar kruidnagels toevoegen bij ontstoken tandvlees

Breng water aan de kook, voeg de salieblaadjes toe en laat 10 minuten trekken op een zacht vuurtje. Zeef af en voeg het zeezout aan het overgebleven water toe. Blijf roeren tot het zout is opgelost. Laat het afkoelen en voeg, indien gewenst, een druppel pepermuntolie toe voor een extra frisse smaak.

Salie is rijk aan antioxidanten en werd in de oudheid beschouwd als een heilig kruid. Het wordt vaak gebruikt voor reiniging, zowel lichamelijk als spiritueel.



Thymus vulgaris

Tijm is een klein, krachtig kruid dat je gezondheid versterkt met zijn hartige en helende kracht.

Eigenschappen:

- Helpt bij luchtweginfecties en verkoudheid
- Helpt de weerstand te verhogen
- Bevordert wondgenezing
- Vermindert een opgeblazen gevoel

Gebruik: blad, vers en gedroogd

- Als thee bij griep en verkoudheid
- Als stoombad bij verstopte holtes
- Als smaakmaker in gerechten toegevoegd

Zaaitijd:

Onder glas: maart t/m mei

Buiten: mei t/m juni

Buiten uitplanten:

mei t/m augustus

Oogsttijd:

juni t/m september

In één bed met: aardbei, lavendel, rozemarijn

Soort grond: droge, zanderige grond

Standplaats: volle zon

Weinig water geven, alleen in warme, droge periodes.

Tijmolie tegen acne:

Ingrediënten en benodigdheden:

4-5 droge, verse takjes tijm (of 2 eetlepels gedroogde tijm)

100 ml draagolie zoals jojobaolie (ideaal voor acnegevoelige huid) of zonnebloemolie
Optioneel: 2-3 druppels etherische olie van tea tree (voor extra antibacteriële werking)

Een schoon, donker glazen flesje of potje met deksel

Een pannetje voor een au bain-marie-methode

Een fijne zeef of kaasdoek

Plaats de tijm in een hittebestendige glazen pot of een kleine kom. Voeg de draagolie toe, zodat de tijm volledig ondergedompeld is. Zet de pot au bain-marie in een pan met heet water op laag vuur. Verwarm de olie zachtjes gedurende 3 uur (niet koken!) om de actieve stoffen uit de tijm in de olie te laten trekken. Zeef de olie af en voeg eventueel 2-3 druppels tea tree etherische olie toe. Voor dagelijks gebruik: doe de olie op een wattenschijfje en breng aan op de acnegevoelige huid.

Tijm is een klein, krachtig kruid dat je gezondheid versterkt met zijn hartige en helende kracht.

Venkel



Foeniculum vulgare

Venkel is de warme en krachtige kameraad voor je gezondheid

Eigenschappen:

- Helpt bij een opgeblazen gevoel, winderigheid en krampen
- Kalmerend bij stress en spanning
- Bevordert de algehele gezondheid vanwege de antioxidante werking
- Helpt bij het reguleren van hormonale schommelingen

Gebruik: blad, vers en gedroogd

- Als thee om je te verwarmen
- Als smaakmaker in gerechten toegevoegd

Zaaitijd:

Onder glas: maart t/m april

Buiten: maart t/m mei

Buiten uitplanten:

april t/m juni

Oogsttijd:

mei t/m oktober

Kan in één bed met: andijvie, witlof
niet naast: tomaat, tuinbonen, slasoorten

Soort grond: droge tot lichtvochtige,
voedingsrijke grond die niet te lang nat blijft
na regen.

Standplaats: volle zon

**Vooraf in de warme zomermaanden
regelmatig water geven. Grond
lichtvochtig houden.**

Slaapmutsje:

Ingrediënten:

1 theelepel venkelzaad

1 theelepel kamille (optioneel)

250 ml melk (Plantaardige melk zoals amandel-, haver-, of kokosmelk)

Doe de melk in een pannetje en verwarm deze. Voeg de venkelzaadjes eraan toe, en laat dit 15 minuten op een zacht vuurtje pruttelen. Voeg eventueel de kamille de laatste 5 minuutjes erbij, maar zet dan wel het vuur uit. Drink warm op. Venkel verwarmt je en geeft rust.

Venkelzaden worden in sommige culturen na de maaltijd gekauwd om de adem te verfrissen en de spijsvertering te bevorderen.

TEA *Time*

15 theerecepten



Een vriendelijke reminder

Voor het gebruik van kruiden als medicijn

Gezond met kruiden, wijs met gebruik

Kruiden hebben al eeuwenlang een bijzondere plek in onze gezondheidzorg. Van de rustgevende werking van kamillethee tot de verkwikkende frisheid van pepermint – de natuur schenkt ons een schat aan mogelijkheden. Toch, net zoals medicijnen uit de apotheek, zijn ook kruiden geen middelen zonder risico's.

Sommige kruiden kunnen overlappen in werking met medicijnen die je gebruikt, en bij overmatig gebruik kunnen ze onverwachte reacties in je lichaam veroorzaken. Daarom is het belangrijk te beseffen dat kruiden krachtige natuurlijke stoffen zijn die met zorg moeten worden benaderd.

Overweeg je kruiden medicinaal in te zetten voor gezondheidsklachten? Neem de tijd om grondig onderzoek te doen of raadpleeg een deskundige, zoals een kruidenspecialist of je huisarts. Op die manier weet je zeker dat je veilig en verantwoord met kruiden omgaat, en dat ze passen bij jouw specifieke situatie. Kruiden zijn een prachtige aanvulling op een gezonde levensstijl.

Met een beetje aandacht en bewustzijn kun je optimaal genieten van wat de natuur te bieden heeft.

De kunst

van thee zetten

Een ritueel voor gezondheid en genot

Thee zetten is meer dan een handeling; het is een moment van rust, aandacht en verbinding met de natuur. Om optimaal te genieten van de smaak en de geneeskracht van kruiden, zijn er een paar eenvoudige maar belangrijke stappen die je kunt volgen.

Om goed hun werkzame stoffen af te kunnen geven hebben kruiden de ruimte nodig. Zorgt dus voor voldoende water.

Voor één kopje thee gebruik je een theelepel gedroogde kruiden of een eetlepel verse kruiden.

Voor een halve liter water geldt: 1 eetlepel gedroogde kruiden of 2/3 eetlepels verse kruiden.

De techniek voor jouw perfecte theemomentje:

- Kies je kruiden: Maak een enkele kruidensoort of een harmonieuze blend.
- Doe je kruiden in een thee-ei, zakje of direct in de pot en leg deze in een laagje lauwwarm water.
- Kook ondertussen het theewater en laat deze na het koken afkoelen, tot ongeveer 90°C. Zo blijven de delicate aroma's en werkzame stoffen intact.
- Overgiet de kruiden met het afgekoelde water
- Laat de kruiden even trekken in het water; voor gedroogde kruiden geldt: 5-10 minuten, voor verse kruiden 3-5 minuten.
- Zeef af en serveer; gebruik een fijne zeef als je losse kruiden gebruikt.
- Schenk je thee in je favoriete kopje en geniet!

Uitzondering: Als je met wortels, schors of andere stugge delen werkt (zoals gember of kurkuma), overgiet je deze met gekookt water. Dit helpt om de heilzame stoffen beter vrij te maken.

Thee zetten is een moment van aandacht en zorg. Voeg eventueel honing, citroen of een beetje plantaardige melk toe om je thee helemaal naar jouw smaak te maken.



Ochtendthee

Zonsopgang Boost

Deze thee stimuleert je bloedsomloop, helpt je wakker te worden en versterkt je immuunsysteem

- 1 tl verse gember, geraspt
- 1 tl verse kurkuma, fijngenhakt
- 2 tl citroenmelisse
- 1 steranijs
- 1 schijfje citroen
- snufje zwarte peper

Frisse start

Deze thee is verkwikkende mix om je geest en lichaam te activeren

- 1 tl pepermunt
- 1 tl rozemarijn
- 1 tl kaneel
- 1/2 tl salie
- 1 schijfje sinaasappel

Kruidige wakker

Deze thee is een opkikker om met energie wakker te worden

- 2 tl brandnetel
- 1 tl kamille
- 1 tl verse gember, geraspt
- 1 schijfje citroen

Verkwikkende energie

Deze thee ontgift en geeft energie om de dag te beginnen.

- 1 tl gember
- 1 tl pepermunt
- 1 tl citroenmelisse
- 1/2 tl kaneel

Heldere ochtend

Deze thee verhoogt de concentratie en helpt je de dag helder te beginnen

- 1 tl brandnetel
- 1/2 tl venkelzaad
- 1/4 tl rozemarijn
- 1 tl gember, geraspt
- 1 schijfje citroen





Middagthee

Zonnige energie

Deze thee ontspant na een stressvolle ochtend en brengt weer frisse energie

- 1 tl pepermunt
- 1 tl citroenmelisse
- 1 tl brandnetel
- 1/4 tl lavendel
- 1 tl verse gember, geraspt

Energieboost

Deze thee herstelt je energie halverwege de dag en stimuleert je concentratie

- 1 theelepel venkelzaad
- 1 tl verse kurkuma, in plakjes
- 1 tl verse gember, in plakjes
- 1/2 tl tijm
- 2 Kruidnagels
- 1 tl kaneel
- 1 schijfje sinaasappel
- 1 snufje zwarte peper

Frisse Reset

Deze thee is een lichte, verfrissende thee om je middag een frisse draai te geven

- 1 tl pepermunt
- 1/2 tl tijm
- 1/2 tl salie

Citrusfris focus

Deze thee geeft concentratie en frisheid

- 1 tl citroenmelisse
- 1 tl rozemarijn
- 1/2 tl verse gember
- 1 schijfje sinaasappel

Gouden harmonie

Deze thee brengt balans en frisheid in een drukke middag.

- 1 tl verse kurkuma
- 1/2 tl kaneel
- 1 schijfje limoen
- 1 snufje zwarte peper





Avondthee

Lavendeldroom

Deze thee kalmeert je zenuwen en bereidt je voor op een diepe slaap

1 tl citroenmelisse
1/2 tl lavendel
1 schijfje limoen

Heemse nacht

Deze thee helpt spanning los te laten en je lichaam voor te bereiden op slaap

1/2 tl venkelzaad
1 tl citroenmelisse
1 tl pepermunt

Diepe dromen

Deze thee ontspant en zuivert je lichaam terwijl je tot rust komt

1 tl kamille
1/2 tl venkelzaad
1/4 tl lavendel

Sterrennacht

Deze thee helpt je op adem te komen en verlicht stress.

1 tl pepermunt
1 tl citroenmelisse
1/4 tl lavendel
1 schijfje citroen

Verwarmende gloed

Deze thee helpt je op adem te komen en verlicht stress.

1 tl kurkuma
1 kruidnagel
1/4 tl kaneel
1/2 steranijs
1 schijfje sinaasappel
1 snufje zwarte peper





Bedankt voor het lezen van mijn E-boek!

Ga vooral ook zelf experimenteren met kruiden en ontdek de kracht die de natuur jou te bieden heeft. Elk kruid heeft zijn unieke eigenschappen en kan een waardevolle bijdrage leveren aan je gezondheid en welzijn. Of je nu een thee zet om je dag te beginnen, een rustmoment creëert in de avond, of nieuwe kruiden ontdekt in je keuken, laat je creativiteit de vrije loop.

Blijf nieuwsgierig, leer van wat de natuur ons biedt en maak kruiden een dagelijks onderdeel van je leven. Ik hoop dat dit boek je inspireert om je eigen pad te volgen naar een gezonder, evenwichtiger leven. De helende kracht van kruiden is dichterbij dan je denkt – het enige wat je hoeft te doen, is ermee in contact te komen.

Veel plezier met je kruidenreis en een gezond, nieuw begin!

Meer weten over kruiden?

Boek een workshop op

www.vie-jola.nl

© 2025 Vie-Jola Kruidengeneeskunde

Auteur: Jolanda van Grunderbeek

info@vie-jola.nl

www.vie-jola.nl

06-25403635